

～からだスツクリ！～



# ★血液さらさらクッキング★



## ★雑穀ごはん

<材 料>	分量	
	1人分	人分
うるち米	65 g	g
雑穀	4 g	g

うるち米 3 合に対し雑穀 30 g

<作り方>

- ① うるち米を洗い、通常の水加減にする。
- ② ①に雑穀米と分量の水（製品の表示どおり）を加え 30分以上吸水させて炊く。

## ★鶏むね肉のカレー風味煮

<材 料>	分量	
	1人分	人分
鶏むね肉（皮なし）	80 g	g
玉ねぎ	20 g	g
にんにく	1/2 かけ	かけ
トマトピューレ	80 g	g
小麦粉	小さじ 1/2	
オリーブオイル	小さじ 1	
カレー粉	小さじ 1/4	
酒	大さじ 1	大さじ
コンソメ	1/4 個	個
水	25 ml	ml
ローリエ	1/2 枚	枚
牛乳	大さじ 1	
パセリのみじん切り	少々	適宜

参考：塩少々=0.5g にんにく1/2かけ=3g カレー粉小さじ1/4=0.5g 牛乳大さじ1=15ml 小麦粉小さじ1/2=1.5g

<作り方>

- ① 鶏むね肉は厚い部分を切り開いて 2 等分する。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンを熱し、オリーブオイルで鶏肉をサッと両面焼いて取り出し、ひと口大のそぎ切りにする。
- ⑤ 残りの油でにんにくと玉ねぎを炒め、さらに小麦粉を加え、粉っぽさがなくなったら、トマトピューレと調味料のAを加えてソースを煮つめ、鶏肉を戻す。
- ⑥ フタをして4～5分煮て、パセリと牛乳を加える。



## ★水菜のバリバリサラダ～アマニ油ドレッシング～

<材 料>	分量	
	1人分	人分
カットわかめ	1 g	g
サラダ水菜	15 g	g
レタス	25 g	g
パプリカ（赤）	5 g	g
しょうゆ	小さじ 2/3	
酢	小さじ 1/2	
アマニ油	小さじ 1/2	
すりごま	0.5 g	g
三温糖	0.5 g	g

参考：しょうゆ小さじ2/3=4g 酢小さじ1/2=2.5g 弱 アマニ油小さじ1/2=2g

<作り方>

- ① 水菜は3cmの長さに切る。
- ② Bの調味料を合わせドレッシングを作る。
- ③ パプリカは細いせん切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ 野菜を混ぜ合わせ、盛り付け、食べる前にドレッシングをかける。





## ★しょうがのぼかぼかスープ

## &lt;作り方&gt;

<材 料>	分量	
	1人分	人分
玉ねぎ	20 g	g
人参	10 g	g
しめじ	10 g	g
しょうが	5 g	g
キャベツ	20 g	g
ブロッコリー	15 g	g
トマト	20 g	g
鶏がらスープの素	1.5 g	g
水	150 m l	m l

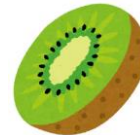
- ① 人参はいちょう切り、玉ねぎはうす切り、キャベツ、トマトはざく切り、ブロッコリーは小房に分け、しめじはほぐしておく。しょうがは皮をむいて細いせん切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら人参、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリーの順に入れる。
- ③ ②の野菜がやわらかくなったらトマト、鶏がらスープを入れ、ひと煮立ちさせる。

## ★果物

## &lt;作り方&gt;

<材 料>	分量	
	1人分	人分
果物	1/4 個	個

- ① 果物は食べやすい大きさに切って、器に盛る。



## ≪1食分の栄養価≫

メニュー名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	ビタミンC mg	塩分 g	野菜g
雑穀ごはん	246	4.2	0.7	0.7	0.0	0.0	0
鶏むね肉のカレー風味煮	214	21.5	6.4	2.5	17	0.7	20
水菜のパリパリサラダ	36	1.1	2.4	1.2	18	0.8	55
しょうがのぼかぼかスープ	30	1.8	0.3	2.4	31	0.7	100
果物	23	0.5	0.1	0.5	30	0.0	0
合計	549	29.1	9.9	7.3	96	2.2	175

## ☆献立のポイント☆

- ・主食のごはんに**雑穀**を加えることで、**食物繊維**の摂取量を手軽に増やしています。
- ・主菜は**脂身の少ない鶏むね肉**を使いますが、トマトソースに**カレー粉**や**にんにく**、**玉ねぎ**、**牛乳**を加えて煮込むことで旨みとコクを補っています。また、にんにくや玉ねぎで血小板凝集抑制効果を期待します。
- ・副菜のサラダには**水溶性食物繊維**の多いわかめと、**多価不飽和脂肪酸**を含む**アマニ油**を使用しました。
- ・汁物に入れた**しょうが**は加熱すると、辛み成分が変化した**ショウガオール**によって血行促進効果が高まります。
- ・**1日の野菜摂取量350gの1/2量**が摂れます。特に**色の濃い緑黄色野菜**には**抗酸化作用**が期待されます。